

Un progetto di



Comune di  
Milano

con il supporto e la collaborazione di



### Progetto “Educazione e salute” finanziato ex lege 285/97 del Comune di Milano Anno 2019-2020

Dalla preziosa esperienza del progetto “*Cuore di Zuppa*”, nasce un **nuovo programma di educazione alimentare** promosso dal Comune di Milano mediante il finanziamento *ex lege* 285. Tale programma ha la finalità di diffondere sani e corretti stili di vita con iniziative rivolte a minori, scuole e famiglie della città, per tutto il 2019. Le azioni previste dal progetto, sono rivolte specificatamente ai ragazzi dagli 11 ai 14 anni e promuoveranno un’animazione del territorio cui anche le scuole sono invitate a partecipare. **I servizi disponibili sono gratuiti per tutte le classi di scuola secondaria di primo grado.**

Aderire è semplice: sarà sufficiente contattare le realtà di terzo settore che stanno promuovendo i laboratori dedicati attraverso le mail di riferimento in calce alla presente,. Sarà cura dei responsabili, provvedere ad una risposta immediata e all’organizzazione presso le scuole aderenti, delle attività descritte in basso.

Fino a maggio 2020, per le **scuole secondarie di I grado di Milano:**

- **workshop per gruppi classe**: gli incontri interattivi, curati da Cuore e Parole Onlus e finalizzati alla diffusione della conoscenza e della cultura della salute, valorizzano anche la sfera psicologica, mettendo in campo strumenti innovativi per attivare i preadolescenti sul tema della responsabilità verso il proprio corpo e il proprio benessere psicofisico. Sentimenti e stati d’animo vengono analizzati e compresi, non meno delle curate informazioni in merito agli alimenti e alle loro proprietà nutritive, diffondendo consapevolezza del sé dal punto di vista sia delle personali abitudini alimentari e motorie sia delle variazioni del proprio stato d’animo e della frequenza con cui questo si modifica verso una dimensione di benessere o di malessere: come si genera attenzione su “come mangio” mediante la piramide alimentare, così si promuove un *focus* su “come sento” attraverso una serie di strumenti interattivi che consentono ai giovanissimi di “afferrare” nella concretezza certe sfumature tanto preziose quanto difficili da cogliere. I percorsi non trascureranno alcuni aspetti importanti per imparare facendo, come per esempio l’attivazione corporea che metterà i preadolescenti in movimento facendo sperimentare loro il benessere che ne deriva sia per il corpo come “*macchina*” deputata al movimento e non alla stasi, sia per la mente, come strumento che beneficia delle dinamiche di attivazione corporea e delle dinamiche legate ad una buona attività fisica e sportiva.
- **workshop per gruppi classe** della Cooperativa Farsi Prossimo Onlus sulle diverse culture anche alimentari, sulla denutrizione e malnutrizione, sugli squilibri socio-economici; attenzione specifica verrà rivolta all’attività fisica come strumento di prevenzione di patologie legate ad una scorretta alimentazione, ad una cattiva cura del proprio corpo (es. cattiva igiene orale) e ad una eccessiva sedentarietà. I temi della salute saranno dunque affrontati in modo olistico e

In partnership con



permetteranno ai preadolescenti di affrontare diversi aspetti legati alla creazione di un sano e corretto approccio alla vita e all'alimentazione, attraverso esperienze guidate da educatori.

- **Sportello psicologico online a cura di liberaMente**; servizio attivo gratuitamente per le famiglie, gli educatori e i docenti. Da lunedì a venerdì, dalle ore 16.30 alle ore 18.30, le psicologhe dell'infanzia e dell'adolescenza Veronica Molla e Francesca Maisano, sono a disposizione per rispondere a quesiti e dubbi sulle abitudini alimentari dei preadolescenti (11-14 anni di età). La chat, accessibile dal sito [www.cuoredizuppa.it](http://www.cuoredizuppa.it), si avvale della collaborazione dell'ASST Fatebenefratelli Sacco – Casa Pediatrica alla quale saranno riportati i casi più problematici per un approfondimento.

Saranno inoltre resi disponibili 60 posti per i fanciulli in situazione di particolare fragilità che potranno vivere un'esperienza estiva di gioco e sport totalmente gratuita all'interno degli spazi e dei campi della Società Canottieri Milano. Tali beneficiari saranno individuati con la collaborazione dei servizi sociali territoriali.

Per maggiori informazioni e adesioni:

[segreteria@cuoreparole.org](mailto:segreteria@cuoreparole.org)

[info@centrocome.it](mailto:info@centrocome.it)

*In partnership con*

